

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
403 kcal

KOHLENHYDRATE
19,4 g

FETT
29,2 g

EIWEISS
14,9 g

BALLASTSTOFFE
14,1 g

Blumenkohl-Curry mit Bohnen

Zubereitung (25 Min.)

1. Karotte schälen, waschen und in grobe Stifte schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen.
2. Die Brühe in einer Wok-Pfanne zum Kochen bringen, das vorbereitete Gemüse hineingeben und ca. 5-7 Minuten, je nach gewünschter Bissfestigkeit, blanchieren. Anschließend die Brühe vorsichtig in einen Behälter gießen und zur Seite stellen.
3. In der Zwischenzeit die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel klein würfeln.
4. Öl in die Wok-Pfanne geben, die Zwiebelwürfel und Bohnen hinzufügen und alles ca. 2-3 Minuten dünsten. Anschließend mit Kokosmilch, Zitronensaft und der Brühe ablöschen. Currypulver und die gemahlenen Mandeln dazu geben und gut verrühren. Alles ca. 2-3 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Cumin nach Belieben abschmecken und mit Cashewkernen und Minze garniert servieren.

Zutaten

1 Karotte (ca. 65 g)
250 g Blumenkohl
50 ml Gemüsebrühe
130 g Bohnen grün, Konserve
1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
1 EL Rapsöl
50 ml Kokosmilch, Konserve
1 TL Zitronenfruchtsaft
1 EL Mandeln, gemahlen
1/2 TL Currypulver
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
Cumin
1 EL Cashewkerne
Minze, frisch